

想起されたイメージによる心的影響についての考察

A Consideration on Psychological Effectiveness of Mental Image

高田 千尋 (Chihiro Takada) 指導：青柳 肇

問題と目的

私は普段の生活の中で“メンタル”という言葉に耳にすることがある。いわゆる「心の脆弱性」を指すような言葉だが、そのメンタルを鍛えるためのトレーニングとして、スポーツの場面ではメンタルトレーニングがある。西野・上屋 (2004) によると様々なプログラムに共通してみられる技法としてイメージ技法 (イメージトレーニング) を指摘している。しかし、杉原 (2003) によれば、同じイメージを使った練習法の間で混同が生じていると指摘している。西野・上屋 (2004) も、イメージを描くことによって行動を変えるためにはどのようなプログラムの組み立てが必要になるのか、については十分に分かっていないと指摘している。そこで本研究では、イメージを想起することによる心的影響について、その種類ごとの効果に注目してみていき、また、これから重要な場面に取り組むという状況を設定したうえで、そこでのイメージ想起による心的影響を検討することを目的とした。

研究1

目的 今後の研究で用いる尺度を作成し、妥当性の検討を試みた。

方法 各質問項目への自由記述による回答から作成された項目を用いて質問紙調査を行い、その質問紙の項目についての妥当性を平行検査法によって検討した。以降の研究でも同様の手続きで行われた。

結果と考察 ①重要場面での気分測定尺度 (34項目)・②イメージ内容測定尺度 (37項目)・③イメージ想起効果測定尺度 (29項目) は、④POMS日本版短縮版 (横山・荒木, 1994) のうち、怒り・敵意の因子項目を外したものの (25項目)・⑤運動イメージの明瞭性テスト (西田ら, 1981) と Betts の明瞭性テストを合成・修正して作成したもののおおよそ想定していた相関が見られたため、作成された尺度の基準関連妥当性があるとみなした。

研究2

目的 イメージを想起することにより心的影響が生じているのかを確認する。

結果と考察 因子分析 (最尤法・プロマックス回転) により、①で「挑戦的」、「逃避的」、「面倒」、「緊張・不安」、「評価意識」の5因子、②で「失敗・不快」、「場面後の様子」、「身体感覚」、「モデル」、「自己観察」の5因子、③で「憂慮」、「結果意識」、「高揚」、「沈静」の4因子が確認された。②の因子の下位尺度得点により分けた3群を独立変数、①で見られた因子の下位尺度得点と、③で見られた因子の下位

尺度得点を従属変数とし、1要因の分散分析 (被験者間計画) を行った。その結果、①下位尺度得点ではイメージ因子得点の3群においてそれほど有意な差は見られなかったが、③下位尺度得点では有意な差が表れた。イメージを想起することでそのような変化が生じたと思われるため、イメージ想起による心的効果があると考えられた。

研究3

目的 イメージの種類による心的効果の違いを検討する。
結果と考察 ②の5つの因子の下位尺度得点を独立変数とし、③の4つの因子の下位尺度得点を従属変数とする、多変量回帰分析を行った。②の因子の下位尺度得点中・高群では「失敗・不快」「場面後の様子」「自己観察」からのパスが中程度の影響を持っていた。また運動経験のある群は低い群に比べ「身体感覚」から「高揚」と「沈静」の効果が見られた。重要場面として運動場面を想定した群では「モデル」による「沈静」の効果が見られた。非運動場面と就職活動関連の場面を想定した群では、②の因子の下位尺度得点中・高群とほとんど同様の効果が考えられた。これらの結果から、用いられたイメージによる異なった心的影響の違いがあることが考えられた。

研究4

目的 イメージを想起する前の気分によって、イメージ想起の効果に違いが出るのかを調べる。

結果と考察 ①の因子の下位尺度得点でそれぞれを高群・低群にわけ、そこで②の5つの因子の下位尺度得点を独立変数とし、③の4つの因子の下位尺度得点を従属変数とする、多変量回帰分析を行った。その結果、「挑戦的・低群」において「失敗・不快」から「結果意識」へのパス、「逃避的・高群」において「自己観察」から「結果意識」と「高揚」へのパス、「面倒・高群」において「身体感覚」から「憂慮」へのパス、「面倒・低群」において「失敗・不快」から「高揚」へのパスと「場面後の様子」から「沈静」へのパス、「緊張・不安・高群」において「失敗・不快」から「沈静」へのパス、「緊張・不安・低群」において「身体感覚」から「高揚」へのパスが、①因子の高群と低群の比較において有意に差があるパスであるという結果が得られた。

総合考察

今回の研究効果について、自己効力 (Bandura, 1977)、エフェクタンス動機づけ (White, 1959)、可能自己 (Ruvolo & Markus, 1992) などによって説明を試みたが実験方法などに疑問点も残るため、さらなる検討が必要だろう。